

Opleidingsplan – kort samengevat



Van jeugdopleiding naar jeugdbegeleiding

Het is niet voldoende om enkel bezig te zijn met de jeugd; ze komen om iets speciaals te leren, het voetbal, en dus moeten we hen ook iets speciaals aanbieden.

Het is zinvol te werken op lange termijn. Daarom werd er een programma opgesteld waarbij in elke categorie specifieke accenten worden gelegd. Op die manier kan iedere speler op zijn of haar hoogste niveau gebracht worden. Slechts door een programma dat loopt over verschillende jaren en dat consequent gevolgd wordt, is het mogelijk een degelijke en volledige begeleiding aan onze jeugdspelers aan te bieden.

Boorseem Sport wil spelers begeleiden met volgende aandachtspunten:

- Het mentale en sociale aspect
- Voetbalvaardigheden: techniek, tactiek
- Het fysieke aspect

Door een correcte invulling te geven aan deze aspecten kunnen we onze doelstelling bereiken.

De trainingen vormen een belangrijk onderdeel van de jeugdopleiding, het is dus van groot belang dat de trainers hun training zo goed mogelijk voorbereiden, schriftelijk.

We trainen maar twee keer per week, daarom moeten naar essentie van voetbal gaan. We trainen uitsluitend op techniek in verschillende vormen, balgevoel, passing, controle, enz. Daarbij komt een looptechniektraining, één keer per week voor categorie vanaf U8 tot U17.

Opleiden is begeleiden, richting geven en stap voor stap naar het gekozen doel toe werken. Dat gebeurt via een afgesproken discipline in en buiten het veld.

We zijn in onze streek een voetbalscholing, ouders moeten zien dat we onze opleiding goed en deskundig voor elkaar hebben.

Leerplan per categorie

Ontwikkelings fase	Mentaal/sociaal	Tactico-techniek	Fysiek
2v2 U6	Begeleiden van egocentrische houding naar samenspel. Durven meespelen: spelvreugde. Vertrouw kweken, concentratie aanwakkeren.	Baas van je bal: leren dribbelen, alleen, in alle richting en tegen een tegenstander. Gebruik je sterkste voet. Controle onder-voet. Pass op korte afstand vooral duel 1>1, 2<1, veel scoren mogelijkheid één keer per week Soccer-Pal.	Ontdekking van lichaamsbeweging via spelletjes. Leren vallen en opstaan. Coördinatie (oog-hand Oog-voet) Oriëntatievermogen.
5v5 U6/U7/U8/U9	Leren omgaan met winst / verlies. Zelfdiscipline aanbrengen. Teamgeest kweken; discipline in het veld en buiten het veld. Ssucces bereik je alleen met inzet.	Controle en trappen binnenkant voet. Soccer-Pal. Looptechniek vanaf U8. Hard inspelen. Geen sessie met kopspel! Coördinatie, jongleren verplicht per training.	Looptraining U8 en boven, een keer per week: lenigheid, wendbaarheid, kracht via duel direct tot groepsduel...
8v8 U10/U11/U13	Jonge spelers op deze leeftijd demonstreren graag hun kunstjes en hebben de neiging hun zwakke kant te bagatelliseren. Evaluatie en bijsturen. Solidariteit en tolerantie. Gouden jaar. Spelers bewust maken dat vooruitgang van hun afhangt. "A better you, a better team", winnaarsmentaliteit.	Pass- en trapvorm intensief, wreef leren gebruiken bij trappen. Vrijlopen na pass: ezelspel (tactiek) en positiespel. Balaanname en hard inspelen. Regels van deze categorie aanleren. Coerver-techniek 1 keer per week. Spel oefening om oriëntatievermogen aan te scherpen.	Looptechniek 1x per week, lenigheid, wendbaarheid en keren, springen, eigen kracht kweken;
11v11 U15/U17	Zelfdiscipline aanmoedigen tegen invloed van buiten uit: roken, alcohol, drugs. Fair play en respect naar de leiding.	Basis techniek herhalen. Looptraining, veel wedstrijd-techniek met opdracht: jagen, knijpen, sluiten, vooruit verdedigen.	Uithouding met of zonder bal (liefst in spelvorm). Looptraining, snelkracht, sprongkracht.
Post-formatie U21	Programma met de A-kern		

Specifieke keeperstraining

Spelers mogen deelnemen aan de keeperstraining vanaf de U8. Het gaat dan om een aangepaste, extra training buiten de groepstrainingen.

Periodes	Programma
<u>Vorbereidingsperiode</u> Van augustus - einde september	Opbouw vang- en valtechniek: * vanuit zitpositie bal vangen en val opvangen met schouder * vanuit kniezit positie, opvang van lage ballen en vallen * uit spreidstand idem * Coördinatie: zie looptechniek Tactiek: Eenvoudige begrippen: ruimte kleiner maken, coaching, hoekschoppen voor en tegen, laten je horen, organisatie van een muur.
<u>Wedstrijdperiode</u> Oktober - december	Aandacht voor de correcte manier om de bal de "grijpen"; positie van de duimen, correcte manier van vallen - arm gebruiken, ... Basistechniek met beweging naar de bal toe (techniek). Fysiek: kracht en behendigheid, sprongkracht, tsoek als opwarming en actieve rust.
<u>Onderhoudsperiode</u> Januari – mei	Herhaling van thema's van twee periodes. Nieuwe oefeningen om reflex aan te scherpen: actie- reactie. Oefenen doeltrap, hoe omgaan met terug speelbal?